



Самосовершенствование – это долгий путь упорной и кропотливой работы над самим собой, это стремление к достижению гармонии души и тела, это значит сознательно развивать в себе положительные умения, способности и качества. Данная тема очень важна для каждого, уважающего себя, человека. Ведь саморазвитие и самосовершенствование играет огромную роль в жизни каждого. Человек может тогда реализовать себя, когда он смог себя раскрыть, познать, развить в себе необходимые навыки и умения, иными словами, смог самосовершенствоваться. В данной работе я хотела бы ознакомиться подробнее с некоторыми аксиомами самосовершенствования.

Итак, рассмотрим аксиомы самосовершенствования:

«Нельзя изменить себя в желаемую сторону, не изучая себя постоянно»

Данная аксиома говорит нам о том, что мы должны изучать себя постоянно, анализировать наши действия, мысли, поступки в тех или иных ситуациях, для того, чтобы понять наши ошибки, минусы нашего характера или же минусы принятия наших решений. Поняв и приняв наши недостатки, мы сможем откорректировать их, поработав над собой. Именно поэтому мы должны «изучать себя постоянно».

Бывает, что я сталкиваюсь с конфликтными ситуациями, в которых могу повести себя не разумно, например я могу поддаться на провокацию оппонента. Проанализировав ситуацию «со стороны» я понимаю, как правильно должна была повести себя тогда, и прихожу к выводу, что мне нужно поработать над некоторыми своими качествами, такими как: терпение, умение сохранять спокойствие, умение абстрагироваться от ситуации, то есть я понимаю как «изменить себя в желаемую сторону».

«Нельзя изучить себя, не пытаясь себя изменить»

У каждого человека есть в себе что-то, что ему не нравится, будь то внешность, какие-либо черты характера или привычки. Борясь с ними, мы пытаемся себя изменить, в то же время, изучая себя, сравнивая «каким я был» и «каким я стал». Разумеется, не всегда наши изменения положительны, но тем самым мы делаем выводы относительно себя, приходим к определённым мыслям и заключениям, а это и есть процесс изучения себя. Поэтому, пытаясь себя изменить, у нас

появляется возможность изучить самих себя.

«Нельзя изучить себя, не изучая одновременно с равной заинтересованностью других людей или хотя бы одного»

Общаясь с разными людьми, мы получаем от общения с ними ту или иную информацию и перенимаем у них жизненный опыт. У некоторых он схож, у некоторых, кардинально различается. Мы можем изучить себя, сравнивая людей (их жизненные ситуации) с собой же и друг с другом.

«Нельзя изучать человека холодно: таким путем человек непознаваем, потому что природа его противиться изучению как насилию; по-настоящему постичь человека можно, только помогая ему»

Нельзя изучать человека «холодно», как пытливым учёным изучают насекомое под микроскопом. Чтобы изучить и познать человека, его душу, необходимо обладать эмпатией, нужно уметь слушать, чувствовать и сопереживать. Необходимо проникнуться и понять человека, его мысли, чувства, то, что им движет, только тогда возможно «изучить» его. Если же действовать иначе, «холодно», то человек закроется, и дальнейшая работа с ним будет невозможна. Человеческая суть такова, что никому не нравится, когда наши «скелеты» вытаскивают «из шкафа», людям не нравится, когда кто-то начинает копать в их прошлом, поэтому необходимо дать понять человеку что вы понимаете его, что заинтересованы в нем, в его проблемах и переживаниях, только в этом случае его будет возможно «изучить».

«Ни себя, ни других нельзя изучить иначе как в деятельности и общении»

Самопознание и познание других людей будут наиболее надёжными, если они будут постоянно обновляться, дополняться, уточняться и корректироваться в ходе нашей повседневной жизни.

Ежедневно каждый из нас общается с людьми (на учёбе, на работе, с родными) и ежедневно мы можем наблюдать за их поступками и деятельностью, можем строить предположения, основанные на их деятельности **de facto**. **Невозможно сделать правильных выводов о человеке, хотя бы не поговорив с ним, ведь как «друг познаётся в беде», так и человека можно познать лишь в деятельности и общении, непосредственно с ним.**

«Изучение и самоизучение принципиально не завершимы, ибо человек «становится», а не «есть»»

Самоизучение, как и изучение, действительно «не завершимы», так как человек развивается и занимается самопознанием в течение всей жизни. Ведь не зря же говорят «век живи, век учись», нам всегда следует учиться чему-то новому, даже будучи, или считая себя, очень опытным, человеку просто необходимо оставаться открытым для новых знаний. Каждый человек в течение всей жизни обогащает себя новой информацией, набирается опыта, узнаёт что-то новое и необходимое для себя и именно поэтому человек «становится», а не «есть».

Таким образом, помня о данных аксиомах, помня о необходимости работать над собой, помня о саморазвитии и самопознании, мы сможем приобрести необходимые умения, способности, навыки и качества для успешной самореализации в жизни и становлении себя, как личности и как человека. Сегодня просто необходимо заниматься самообразованием, так как мы живем в веке стремительного развития технического прогресса, усиливающейся конкуренцией на рынках товаров и услуг, требующей постоянного обновления информации (постоянного самообновления). Данные аксиомы помогают нам определить вектор направления, в котором нужно двигаться, чтобы познать себя и других людей, прежде всего, необходимо постоянно заниматься саморазвитием и самосовершенствоваться.